

## PSYCHOTHERAPIE BEI MENSCHEN MIT ASPERGER-SYNDROM

# Durchaus lebenswerte Persönlichkeiten

Die autistische Störung ist nicht heilbar. Aber eine Psychotherapie, die sich an den Symptomen und Beschwerden orientiert, ist sehr hilfreich. Dies beschreibt eine Ärztin und Psychotherapeutin, die selbst vom Asperger-Syndrom betroffen ist.

Christine Preißmann

**D**as Asperger-Syndrom als eine Form des autistischen Spektrums wird häufig in den Medien thematisiert. Oft entsteht dabei ein falsches Bild über die Betroffenen, denn in der Regel sind es die ausgeprägten und oftmals verblüffenden Spezialinteressen, die Aufsehen erregen, die jedoch nur bei einem geringen Prozentsatz der Menschen mit Autismus auch tatsächlich vorhanden sind. Nur selten genannt werden dagegen die viel häufiger bestehenden Schwierigkeiten und Einschränkungen der Betroffenen, die oft unter ihrer Situation leiden: „Das ist ein Leben der großen Plagen“ (10).

Auch wenn es nicht möglich ist, die Ursache des Autismus zu behandeln, ist eine an Symptomen und Beschwerden orientierte psychotherapeutische Behandlung und Begleitung der Betroffenen durchaus Erfolg versprechend. Hier ist sehr

viel Bedarf vorhanden. Noch immer sind Wartezeiten von mehreren Monaten für eine qualifizierte Behandlung keine Seltenheit.

Viele autistische Menschen selbst haben frustrierende Erfahrungen machen müssen, sie fühlten sich in ihrer Therapie überfordert, falsch behandelt oder zumindest missverstanden. Daher ist es für manche von ihnen gar nicht vorstellbar, dass sie von einer Therapie profitieren könnten. Dies ist bedauerlich, da „kluge, einfühlsame Therapeuten einer autistischen Persönlichkeit sehr dabei helfen (können), ihr Potenzial auszuleben“ (3). Eine auf sie zugeschnittene Therapie kann den betroffenen Menschen zu einem erfüllten und zufriedenen Leben im Rahmen ihrer Möglichkeiten und zu deutlich mehr Selbstständigkeit verhelfen, sie kann somit eine große Chance für sie sein, die sie nicht ungenutzt verstreichen lassen sollten.

Maßstab für den Erfolg darf dabei aber nicht nur die ökonomisch erbrachte Leistung sein, sondern vor allem auch die Frage, ob es dem autistischen Menschen gelingen kann, authentisch sein Leben zu gestalten, also die eigenen Wünsche und Erlebniswerte auch zu leben.

## Routine und Ordnung sind wichtig

Die Behandlung von Menschen mit Asperger-Syndrom stellt eine individuell auf den jeweiligen Menschen ausgerichtete, langfristig angelegte Begleitung dar. Hierfür sollte ein fester Behandlungstermin zur Verfügung stehen, der nicht unnötig oft verschoben werden muss, da für viele Betroffene Routine und Ordnung von großer Wichtigkeit sind. Dies sollte auch bei der Gestaltung des Sprechzimmers bedacht werden: „*Abgelenkt haben mich lange Zeit die Bücher (meiner Therapeutin),*

## DAS ASPERGER-SYNDROM

Mit dem Begriff „Autismus“ assoziiert man auch heute noch meist schwerstbehinderte Menschen, die der Sprache nicht mächtig sind und ganz in ihrer eigenen Welt leben. Dies trifft für einen großen Teil der Betroffenen jedoch ebenso wenig zu wie die „Genialität“, das lexikalische Wissen oder die rätselhaften Sonderbegabungen, die immer wieder Aufsehen erregen.

Menschen mit Asperger-Syndrom sind häufig nur relativ leicht betroffen, meist schüchtern und zurückgezogen. Auf Außenstehende wirken sie vielleicht etwas sonderbar oder aber auch ungenaus. Daher wird ihnen oft mit viel Un-

verständnis begegnet, sie werden gemobbt und beschimpft, als faul und unhöflich bezeichnet. Tatsächlich jedoch geben sie sich in der Regel viel Mühe, merken allerdings, dass sie immer wieder an ihre Grenzen stoßen. Vor allem ihr Kontaktverhalten und die soziale Interaktion sind auffällig; so sind sie oft übergenau in ihrer Artikulation, zeigen eine nur wenig modulierte Sprachmelodie und verwenden unübliche sprachliche Wendungen. Es fällt ihnen schwer, sich auf andere Menschen einzustellen, ein Gespräch zu beginnen und in Gang zu halten, obwohl sie sich durchaus für ihr Gegenüber interessieren. Menschen

mit Asperger-Syndrom zeigen Auffälligkeiten im nonverbalen Kontakt, so gelingt es ihnen nur schlecht, Mimik, Gestik oder Blickkontakt anzuwenden und richtig zu interpretieren. Daher entgeht ihnen im Gespräch so manches, was andere Menschen ganz selbstverständlich nebenher aufnehmen können. Sie sind außerdem oft motorisch ungeschickt und benötigen Hilfe und Anleitung bei scheinbar leichtesten Aufgaben, während sie schwierige Anforderungen manchmal mühelos erledigen. Daher erscheinen sie auch im Erwachsenenalter für ihre Umgebung oft merkwürdig und geben einige Rätsel auf.

Die Autorin hat erst im Alter von 27 Jahren die Diagnose einer autistischen Störung (Asperger-Syndrom) erhalten und dadurch Antworten auf viele Fragen in ihrem Leben gefunden. Derzeit ist sie mit 75 Prozent der regulären Arbeitszeit als Assistentenärztin im Suchtbereich einer psychiatrischen Klinik tätig, wo es ihr recht gut geht, da ihr der bis ins Kleinste geplante und strukturierte Tagesablauf sehr entgegenkommt.

die in zwei Regalen stehen. Anfangs hat sie sie oft umgeräumt, was mich immer sehr irritiert hat. Mittlerweile macht sie das zum Glück nur noch selten. Die zwei Bilder, die ich von meinem Sessel aus sehen kann, hängen manchmal schief, was mich ebenfalls irritiert. (. . .) Ich habe diese Dinge so genau beschrieben, um zu verdeutlichen, dass sie für autistische Menschen sehr wichtig sind. Wir scheinen oft so sehr in uns versunken, aber wir registrieren sehr genau, was um uns herum geschieht. Viel zu genau vielleicht.“ (5)

Ein sicheres Auftreten des Therapeuten ist wichtig: Bei einem Ruhe und Sicherheit ausstrahlenden Therapeuten wird der Betroffene sich geborgen und gut aufgehoben fühlen. Trotzdem ist es zur Vermeidung möglicherweise folgeschwerer Missverständnisse wichtig nachzufragen, wenn die Gedankengänge des Betroffenen nicht nachvollzogen, seine Äußerungen oder die Bedeutung seiner Verhaltensweisen nicht verstanden werden können.

Allgemeine Qualitäten, wie emotionale Wärme, Echtheit, Wertschätzung, Respekt und Akzeptanz, spielen auch bei der Arbeit mit autistischen Menschen eine große Rolle. Auch sie erkennen, wer es gut mit ihnen meint und ihnen wohlwollend gegenübertritt. Der Therapeut hat oft einen sehr hohen Stellenwert und dadurch auch eine Vorbildfunktion: „In den Jahren der Zusammenarbeit habe ich sehr viel von meiner Therapeutin gelernt, nicht nur durch die therapeutische Arbeit als solche, sondern vor allem auch von ihr als Mensch. Das war mir aber nur deshalb möglich, weil sie nach einiger Zeit begonnen hatte, mir auch einiges aus ihrem Alltag und vor allem von ihrem eigenen Erleben zu berichten. Ich glaube, dies war sehr wichtig für mich, gerade auch deswegen, weil ich ja nur über sehr wenige Kontakte verfüge und deshalb nur wenig über das Leben von anderen Menschen weiß. (. . .) Ich kann viele Dinge, die mir nicht klar sind, mit ihr besprechen, auch solche, die nicht unbedingt mit der Therapie zu tun haben. Diese Möglichkeit ist sehr wertvoll für mich.“ (5) Manchmal wird es jedoch notwendig sein, auf

die Grenzen der therapeutischen Beziehung hinzuweisen, die natürlich keinen Ersatz darstellen kann für andere zwischenmenschliche Beziehungen, die sich viele Betroffene so wünschen.

Für den Therapeuten ist die Beziehung zu seinem autistischen Patienten nicht immer leicht. So wird sich immer wieder einmal Ärger über dessen festgefahrene Verhaltensweisen oder Ungeduld einstellen, da sich manches angepeilte Ziel als unrealistisch erweisen wird und manchmal nur sehr langsam Fortschritte erzielt werden. Es ist in solchen Zeiten schwierig, sowohl den Patienten als auch sich selbst zu einer weiteren Zusammenarbeit zu motivieren.

Anhand einer Befragung konnte ermittelt werden, dass einige Themen für Menschen mit Asperger-Syndrom von großer Bedeutung sind (6), die in der Therapie angesprochen werden sollten. Dazu gehören Freundschaft und Beziehungen, Sexualität, Wohnen, Schule, Beruf, Freizeitgestaltung sowie Überforderungs- und Krisensituationen. Nicht jeder Betroffene hat jedoch die gleichen Wünsche und Bedürfnisse, daher ist es notwendig, diese in jedem Einzelfall zu erfragen.

### Zwei verschiedene Kulturen

Die enge Begleitung und Stütze im Alltag hilft dem Betroffenen und dessen Angehörigen am meisten: „Im Rahmen unserer Arbeit mit Erwachsenen mit Asperger-Syndrom (. . .) wurde uns deutlich, dass das Verständnis für die ‚zwei verschiedenen Kulturen‘ (für die Unterschiede im Denken und Handeln zwischen autis-

## DIE BEHANDLUNGSZIELE

- werden gemeinsam definiert; sie richten sich nach den Möglichkeiten des Betroffenen, dem Leidensdruck, den persönlichen Lebenszielen, Wünschen und Vorstellungen, manchmal aber auch nach äußeren Vorgaben, beispielsweise durch Angehörige, Schule/Arbeitgeber oder Justiz
- größtmögliche Selbstständigkeit und höchstmögliche Lebensqualität
- Beziehungen ermöglichen durch das Vorbild der therapeutischen Beziehung
- ethische Grenzen beachten

tischen und anderen Menschen) das Wichtigste ist, was wir für sie tun können.“ (2) Sehr wichtig ist die Hilfestellung in Situationen, die für Menschen mit Asperger-Syndrom schwer sind, das Besprechen von Schwierigkeiten, die sich im Alltag ergeben. Man sollte sich dabei an konkreten Beispielen orientieren, da es den Betroffenen in der Regel schwerfällt, sich fiktive Situationen vorzustellen und diese zu besprechen.

Wichtig ist auch die Ausgewogenheit von Gleichförmigkeit und Alltagsroutine einerseits sowie Veränderungen andererseits. Der autistische Mensch benötigt ein hohes Maß an Struktur und Routine, um sich sicher zu fühlen, um die Welt als stabil zu erleben und seinen Alltag bewältigen zu können (7). Die Betroffenen weisen in ihrem Tagesablauf nur wenig Flexibilität und Spontaneität auf, haben nur geringes Interesse an Neuerungen. Typisch sind gleichbleibende Mahlzeiten, die täglich zur gleichen Zeit eingenommen werden, und feste Regeln, die

## KOMPONENTEN DER THERAPIE

- soziale Kompetenz trainieren
- Umgang mit Emotionen üben
- alternative Kommunikationsformen nutzen (Briefe, E-Mails)
- Motivation durch positive Erfahrungen und Verstärkung
- erreichbare Etappenziele einplanen, um die Motivation zu steigern
- Bezugspersonen einbeziehen
- weiterführende Hilfen vermitteln
- individuelle Fähigkeiten fördern
- individuelle Probleme angehen

zum Beispiel das Aufstehen und Zuhören organisieren. Auf Umgestaltungen im Tagesplan oder das Nichteinhalten von Ritualen reagieren Menschen mit Autismus oft auf sehr heftige, für Außenstehende kaum nachvollziehbare Weise. Bei kleinen Kindern kann es zu Wutausbrüchen und Panikattacken kommen, ältere Kinder und Erwachsene zeigen Anzeichen von großem Stress und starker Anspannung (9).

### Mit Respekt und Würde begegnen

Besondere Betonung verdient die Bereitschaft, den Patienten in sämtlichen Maßnahmen zur Verbesserung seiner Situation zwar zu unterstützen, darüber hinaus jedoch nicht zu vergessen, ihn mit seinem Anderssein und seinen Eigenarten zu akzeptieren und ihm jederzeit mit Respekt und Würde zu begegnen, damit er die Erfahrung machen kann, auch unter seinen Voraussetzungen, mögen sie auch noch so gering erscheinen, anerkannt und geachtet zu werden. „Bitte machen Sie nicht den Fehler, Ihren Patienten nur als das Ergebnis seiner Fehler oder als die Summe seines Versagens zu definieren. (...) Andererseits dürfen Sie aber auch nicht die Unzulänglichkeiten Ihrer Patienten bagatellisieren. Die meisten unserer Schwierigkeiten wachsen sich nicht einfach aus. Wir haben tagtäglich und meist lebenslang mit unseren Einschränkungen zu kämpfen.“ (5)

Menschen mit Asperger-Syndrom müssen oft unter Ausgrenzung und Demütigungen leiden, häufig werden sie als gestört, verrückt oder böse dargestellt. Es ist daher wichtig, schwierige und zunächst unverständliche Verhaltensweisen zu hinterfragen, um den Betroffenen nicht voreilig zu verurteilen, sondern seine Schwierigkeiten zu erkennen und die Chance zu erhalten, ihn als liebenswerte Persönlichkeit kennenzulernen. Menschen mit Autismus haben auch ein glückliches Leben, und sie haben auch ihre Vorzüge: „Die meisten von uns sind pünktlich, zuverlässig, gutmütig, aufrichtig und ehrlich (...), und es gibt wohl für jeden Betroffenen noch viele weitere individuelle Eigenschaften

ten, die ihn zu einem einmaligen und einmalig liebenswerten Menschen machen.“ (4)

Die Bedeutung der Eigenaussagen der Betroffenen ist heute unbestritten (8): „Wir verdanken ihnen ein verbessertes Verständnis der Besonderheiten im Denken und Handeln, das uns hilft, in jedem Arbeitskontext – ob Schule oder Therapie – den Bedürfnissen von Menschen mit Asperger-Syndrom besser gerecht zu werden“ (1). Wichtig wäre es, die Zusammenarbeit zwischen Fachleuten und Betroffenen künftig noch zu verstärken, um ein bestmögliches Ergebnis für die Betroffenen zu erreichen, um autistischen Menschen Hilfen anzubieten, die sich an ihren eigenen Wünschen und Vorstellungen sowie ihren eigenen Lebenszielen orientieren. Nur durch die Erfahrungen von betroffenen Menschen wird die Wissenschaft erlebbar, durch wissenschaftliche Erkenntnisse wird das eigene Erleben erst verstehbar.

### LITERATUR

1. Lechmann C, Eckert A: Bausteine aus einem Therapiemanual für Kinder und Jugendliche mit dem Asperger-Syndrom und High-functioning Autismus. In: Tagungsbericht 11. Bundestagung Leipzig 16. bis

18. 9. 2005. Hamburg: Bundesverband Autismus Deutschland e.V. (Hrsg.) 2006., 134–47.
2. Lovett JP: Solutions for Adults with Asperger Syndrome. Maximizing the Benefits, minimizing the Drawbacks to achieve Success. Gloucester: Fair Winds Press, 2005.
3. O'Neill JL: Autismus von innen. Bern: Hans Huber, 2001.
4. Preißmann C: ... und dass jeden Tag Weihnachten wär'. Wünsche und Gedanken einer jungen Frau mit Asperger-Syndrom. Berlin: Weidler, 2005.
5. Preißmann C: Psychotherapie bei Menschen mit Asperger-Syndrom. Konzepte für eine erfolgreiche Behandlung aus Betroffenen- und Therapeutesicht. Stuttgart: W. Kohlhammer, 2007a.
6. Preißmann C: Psychosoziale Versorgung erwachsener Menschen mit Asperger-Syndrom und High-functioning Autismus, 2007b; unveröffentlicht.
7. Remschmidt H, Kamp-Becker I: Asperger-Syndrom. Manuale psychischer Störungen bei Kindern und Jugendlichen. Heidelberg: 2006.
8. Schirmer B: Elternleitfaden Autismus. Stuttgart: Trias, 2006.
9. Schuster N: Ein guter Tag ist ein Tag mit Wirsing. Berlin: Weidler, 2007.
10. Zöllner D: Ich gebe nicht auf. Bern, München, Wien: Scherz, 1992.

### Anschrift der Verfasserin

Dr. med. Christine Preißmann  
Fachärztin für Allgemeinmedizin  
Psychotherapie, Notfallmedizin  
E-Mail: Ch.Preissmann@web.de

## REFERIERT

### ANGSTSTÖRUNGEN

#### Starke Familienbindung gegen Angst

Psychologen der University of Minnesota Medical School haben den Einfluss der Familie auf eine Gruppentherapie gegen Ängste bei Kindern untersucht. Sie behandelten 61 Kinder im Alter zwischen sieben und elf Jahren mit einer Angststörung durch kognitiv-behaviorale Gruppentherapie. Bei einer Gruppe wurden nur die Kinder behandelt, bei der anderen Gruppe nahmen auch die Eltern an einem separaten Training teil. „Am meisten profitieren Kinder von der Therapie, die aus Familien mit einer engen, emotionalen Bindung stammten und deren Eltern in die Therapie einbezogen wurden“, berichten die Forscher. Weniger gute Erfolge erzielten hingegen Kinder, deren Eltern nicht mitbehandelt wurden oder die in ihren Familien Überbehütung, Kontrolle, Zurückweisung

oder Vernachlässigung erlebten. Nachuntersuchungen zeigten, dass Überforderung, psychische Störungen oder Stress der Eltern keinen direkten Einfluss auf den Therapieerfolg hatten. Allerdings war die emotionale Bindung in Familien mit diesen negativen Vorzeichen deutlich schwächer ausgeprägt. Nach Meinung der Forscher sollten Eltern in die Behandlung von Kindern mit Angststörungen einbezogen werden, wobei auch die Stärke der interpersonellen Bindungen innerhalb der Familie Berücksichtigung finden sollte. Zur Förderung bindungsschwacher Familien eignen sich beispielsweise Interventionen aus dem Bereich der systemischen Familientherapie. ms

Victor A, Bernat D, Bernstein G, Layne A: Effects of parent and family characteristics on treatment outcome of anxious children. *Journal of Anxiety Disorders* 2007; 21(6): 835–48.  
Andrea Victor, Division of Child and Adolescent Psychiatry, University of Minnesota Medical School, Minneapolis, MN, US, E-Mail: avictor@umn.edu